

**Чедов Константин Васильевич**

Chedov Konstantin Vasilevich

ФГБОУ ВПО «Чайковский государственный институт физической культуры»

FSBEE HVE «Chaikovsky State Institute of Physical Education»

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, доцент

Head of the chair of theory and methods of physical culture and sport.

Кандидат педагогических наук/Доцент

E-Mail: chedovkv@yandex.ru

13.00.01. – Общая педагогика, история педагогики и образования

## **Разработка и реализация индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников в условиях школьного спортивного клуба**

Development and implementation of individual health-developmental trajectories of senior high school students in conditions of school club

**Аннотация:** На современном этапе развития школьного образования наблюдается значительный рост педагогических инноваций. Одной из таких инноваций является спортизация физкультурного образования учащихся общеобразовательных школ. В этой связи возникает необходимость в реализации индивидуального подхода в подборе физических нагрузок для детей школьного возраста. Вопросы индивидуализации целесообразно решать на основе разработки и реализации индивидуальных траекторий учащихся, в частности, старшеклассников, направленных на развитие их физического здоровья.

**The Abstract:** At the present stage of school education development considerable growth of pedagogical innovation is observed. One of these innovations is sportization of physical education of comprehensive school pupils. In this regard the need for implementation of individual approach in the selection physical loads for school age children is arisen. Questions of individualization appropriate should solve through the development and implementation of individual trajectories of high school students in particular senior high school students aimed at the development of their physical health.

**Ключевые слова:** Школьный спортивный клуб, индивидуальные здоровьеразвивающие траектории, индивидуальная программа двигательной активности.

**Keywords:** School sports club, individual health-developmental trajectories, individual physical activity program.

\*\*\*

Перед отечественной педагогической наукой и системой образования ставится стратегически важная задача - создать необходимые условия для того, чтобы образование не ухудшало здоровье детей, а способствовало его сохранению, укреплению, развитию. Выполнение задач, обозначенных «Концепцией федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы», диктует необходимость выработки системной, научно-обоснованной стратегии в отношении сохранения и развития здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Школьный спортивный клуб понимается нами как форма внеурочной деятельности общеобразовательной школы, общественная организация педагогов-тренеров, учителей, учащихся, родителей, способствующая формированию спортивных здоровьеразвивающих

компетенций учащихся, характеризующаяся физкультурно-спортивной и общественно значимой направленностью.

Педагог-тренер, в нашем понимании, это человек, осуществляющий профессионально физкультурно-спортивную и общественно значимую деятельность, направленную на развитие, образование и обучение детей и молодежи.

В условиях деятельности школьного спортивного клуба учитель физической культуры и педагог-тренер по виду спорта благодаря организационным особенностям этой формы спортизации могут слажено выстраивать совместную деятельность по педагогическому сопровождению старшеклассников в ходе проектирования ими индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий (ИЗРТ). При этом главную роль в разработке и реализации индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников играет учитель физической культуры. Данное обстоятельство можно обосновать тем, что уроки физической культуры являются наиболее подходящей формой образовательного процесса для реализации организационного компонента проектирования индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников. Учебно-тренировочные занятия в школьном спортивном клубе создают благоприятные условия для реализации содержательного компонента ИЗРТ.

В процессе разработки и реализации ИЗРТ важное значение имеет мониторинг психофизического состояния старшеклассников. Мониторинг предусматривает тестирование уровня психофизического состояния старшеклассников и компьютерную обработку данных результатов тестирования, построение информационной модели физического здоровья школьника. Для удобства при проектировании ИЗРТ компьютерная программа мониторинга обработанные данные выдает в виде формализованных отчетов и диаграмм:

- «индивидуальная карта физического здоровья и физической подготовленности»;
- «динамика физического здоровья и двигательной подготовленности ученика»;
- рекомендации по организации двигательного режима ученика во внеурочное время с учетом уровня физического здоровья и состояния функциональных систем организма.

По результатам итогового тестирования прошлого учебного года (при организации мониторинга - исходном) учителем физической культуры проводится анализ состояния физического здоровья школьников, определяется цель следующего (текущего) учебного года и ставятся задачи, по ее достижению, для каждого учащегося. На основе данных оперативного и этапного тестирований производится предварительное подведение итогов, при необходимости проводится корректировка рабочих программ.

Оперативный и поэтапный контроль позволяет оптимизировать и индивидуально дозировать физические нагрузки как на уроках физического воспитания, так и на внеурочных занятиях.

Итоговое тестирование позволяет зафиксировать достигнутый результат, определить эффективность учебного года, выделить проблемные моменты и определить цель следующего года.

Такой подход позволяет учителю, педагогу-тренеру школьного спортивного клуба и ученику учитывать не только конечный результат, но и промежуточные (за полугодие) результаты деятельности. Проектирование ИЗРТ также способствует развитию познавательного интереса старшеклассника и уверенности в себе. Формирование этих качеств обусловлено постоянной «посильностью» выполнения поставленных перед учеником задач, уверенным преодолением трудностей в учебном и учебно-тренировочном процессах.

Современной педагогикой накоплен богатый арсенал методов обучения. При выборе методов и форм обучения необходимо руководствоваться их эффективностью применительно к решению конкретных задач и на конкретных учениках. Имея исходные, промежуточные и итоговые данные об уровне физического здоровья старшеклассников учитель, а также педагог-тренер, оперируя различными методами обучения, может выбрать оптимальный набор методов обучения. Таким образом, имея набор комплексов специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие тех или иных «отстающих» функциональных качеств, которые дополняют учебный материал позволяет на уроках физкультуры и учебно-тренировочных занятиях варьировать направленность и объем физических упражнений с учетом выявленных недостатков физического здоровья школьников.

В зависимости от уровней физического здоровья и особенностей развития функциональных систем учащихся, дидактическое взаимодействие может протекать в различных вариантах. Именно выбор оптимального варианта такого взаимодействия в предыдущем периоде и его грамотная реализация составляют наиболее важный элемент совместной деятельности учителя физической культуры и педагога-тренера по виду спорта.

Школьная программа по физической культуре с двумя (по ФГОС с тремя) часами в неделю (12-18% от общего бюджета времени всех дисциплин учебного плана) не может решать задачу по развитию здоровья обучающихся [4]. Достичь этого эффекта можно лишь в случае, если разрыв между занятиями не будет превышать одного-двух дней, а количество занятий в неделю будет не менее трех-четырёх [1]. Поэтому учебный материал урока физкультуры завершается планированием заданий для их выполнения во внеурочное время.

В зависимости от индивидуальных особенностей физического здоровья и двигательной подготовленности старшеклассники получают задание в виде конкретных рекомендаций.

В основе учебно-тренировочного занятия по виду спорта лежит, прежде всего, учет биологических закономерностей развития детского организма. Разрыв между учебно-тренировочными занятиями на основе вида спорта в школьном спортивном клубе в течение недели находится в допустимых пределах биологически безопасных границ, а значит, каждая последующая физическая нагрузка будет приходиться на «суперкомпенсаторную фазу». Тренирующий эффект каждого последующего занятия в этом случае непременно будет закреплять «физиологический структурный след» предыдущего, обеспечивая в итоге искомый кумулятивный эффект, выраженный в виде определенных стойких адаптационных перестроек функциональных систем организма.

Построение таких учебно-тренировочных занятий базируется на трех основных принципах: целостности, доминанты и вариативности средств тренировки [1].

Таким образом, системный подход в построении учебно-тренировочных занятий в школьном спортивном клубе, «развязывает» педагогу-тренеру руки в подборе физических упражнений и дозировании физической нагрузки, что позволяет старшекласснику без лишних психических и физических перегрузок справиться с этим материалом, сохраняя положительную мотивацию на занятии и после него.

Для оценки полученных результатов последние два урока физической культуры в каждом полугодии отводятся на тестирование уровней физического здоровья и двигательной подготовленности старшеклассников.

В начале каждой четверти отводится некоторое количество часов (согласно плана) на реализацию программы индивидуальных занятий с учащимися по расшифровке профиля физического здоровья и двигательной подготовленности, постановке задач развития физического здоровья и их решению. Учащимися составляется «Индивидуальная программа

двигательной активности» с учетом их предпочтений видов спорта и видов самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для оптимизации процесса реализации ИЗРТ старшеклассникам разрешается переходить из одного вида спорта в другой один раз в полугодии. Наличие у каждого школьника «карточки здоровья» с информацией о динамике показателей позволяют учителю, педагогу-тренеру, учащимся и их родителям контролировать процесс организованной двигательной активности и осуществлять коррекцию выявленных недостатков. Наличие положительной динамики в достижениях ученика является дополнительной мотивацией к занятиям физическими упражнениями и основанием для повышения оценки для «неуспевающих» учеников. Привлечение учеников к разработке программ коррекции «для себя» приводит, прежде всего, к самоактуализации занятий физическими упражнениями с отчетливым осознанием поставленной цели и путей ее достижения. В процессе работы над программой у ученика возникает потребность в получении необходимых для этого знаний, что способствует его саморазвитию.

Алгоритм составления «Индивидуальной программы двигательной активности», представляет собой замкнутый, циклический процесс, состоящий из пяти блоков: диагностического, информационного, целевого, педагогического и контролирующего [2].

**Диагностический блок** предусматривает определение уровней физического здоровья на разных этапах обучения в школе. Данный блок предусматривает также индивидуальное обсуждение с учеником результатов диагностики, что повышает уровень валеологических знаний и помогает ему легче осознать, что с помощью индивидуальной программы можно улучшить уровень физического здоровья.

**Информационный блок** предусматривает обеспечение ученика литературой и методическими указаниями, необходимыми ему для ознакомления с возможностями коррекции физической здоровья.

**Целевой блок** включает постановку старшеклассником реальной личной цели по развитию физического здоровья с учетом выявленных у него отклонений, а также воздействия на необходимые функциональные системы организма.

**Педагогический блок** включает:

- рекомендации по дозированию физических нагрузок с учетом исходных показателей физического здоровья, характера имеющегося или перенесенного заболевания;
- рекомендации по режиму дня, питанию, отказу от вредных привычек, профилактике заболеваний;

**Контролирующий блок** предусматривает сопоставление результатов уровней физического здоровья, полученных в ходе текущего, итогового контроля и самоконтроля, с предыдущими замерами, фиксирует успешность или недостатки проведенной работы.

Возможность объективной оценки индивидуальных показателей физического здоровья позволяет избежать образования «порочного круга», когда двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности переносить тренирующие физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Используя данные «Карты здоровья» можно, обеспечить занимающихся оптимальными физическими нагрузками, а при наличии положительной динамики физического здоровья поднять интерес к занятиям физическими упражнениями.

Тесно связанная с уроками физической культуры учебно-тренировочная работа в школьном спортивном клубе открывает большой простор для повышения общефизической и спортивной подготовленности старшеклассников, развития у них физического здоровья,

устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также возможности формировать личностные качества учащихся, необходимые им для дальнейшей жизни.

**Информационный блок** предусматривает обеспечение учащегося и его родителей литературой и методическими указаниями, необходимыми им для ознакомления с возможностями развития физического здоровья.

- Комплексы физических упражнений с направленным развитием тех или иных функциональных систем организма с учетом исходных показателей физического здоровья.

- Рекомендации по режиму дня, питанию, отказу от вредных привычек, профилактике заболевания.

- Средства обеспечения правильности проведения здоровьеразвивающей работы (материально-техническое обеспечение; правила выполнения физических упражнений и способы предупреждения травм, ограничения в некоторых видах двигательной активности в связи с заболеванием).

- «Выбор индивидуальной тренировки» - программа для составления плана занятий с учетом уровня физического здоровья;

- «Рациональное питание» - программа для составления рационального питания и коррекции веса.

- Комплексы упражнений по развитию и коррекции различных двигательных качеств.

- Методические приемы для формирования мотивационно-ценностного отношения к ФК.

- Видеоматериалы и программы для формирования интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и ведения здорового стиля жизни.

- Информационно-справочный материал для учителей физической культуры, психологов и родителей по изучению уровня сформированности мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и здоровью.

#### **Образование родителей:**

-организация постоянно действующего лектория;

- формирование у родителей через классные родительские собрания активного и заинтересованного отношения к здоровью детей и членов семьи;

- знакомство с методами закаливания всей семьи;

- информирование родителей о соответствии физических параметров и особенностей детей их возрасту;

- методический комплекс (видео) по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями здоровьеразвивающей направленности для всех членов семьи;

- организация индивидуального консультирования родителей по индивидуальной траектории развития здоровья ребенка.

Итоговый период реализации здоровьеразвивающих траекторий включает в себя следующие элементы:

- получение и анализ итоговой информации о результатах дидактического взаимодействия и педагогического процесса в целом,

- сопоставление полученных результатов с поставленной целью и выявление нерешенных задач,
- выявление причин неудовлетворительной динамики в физическом здоровье учащихся,
- самоанализ учителем физической культуры и педагога-тренера школьного спортивного клуба совместной деятельности,
- определение исходных данных для осуществления нового цикла процесса развития.

Поводится самоанализ учащимися результатов своего развития, совместное обсуждение этих итогов с учителем физической культуры. Все это порождает итоговую обратную связь в процессе обучения, которая носит не только информативный характер о результате взаимодействия, но и оказывает влияние на конструирование нового цикла взаимодействия, делая его более высоким по своему уровню, более совершенным. В стратегическом плане итоговая обратная связь может привести к пересмотру программы физкультурного образования в школе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Головнин О.В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. - №6. - С. 59-61.
2. Исаков В.Л. Педагогический мониторинг как средство повышения эффективности учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Ижевск, 2007. - 23 с.
3. Мелешко В. Организация индивидуального обучения детей с особенностями в развитии / В. Мелешко // Социальная педагогика. - 2004. - №3. - С.86-87.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: 2000. - 495 с.

**Рецензент:** Медведкова Наталия Ивановна, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, ФГБОУ ВПО «Чайковский государственный институт физической культуры»